DOCUMENT RESUME

ED 470 222 PS 030 817

TITLE	Buen Comienzo, Buen Futuro: El Bebe de Tres Meses (Healthy Start, Grow Smart: Your Three-Month-Old).
INSTITUTION	Department of Agriculture, Washington, DC.; Department of Education, Washington, DC.; Department of Health and Human Services, Washington, DC.
PUB DATE	2002-00-00
NOTE	36p.; This publication was an initiative of Laura Bush as the First Lady of Texas and sponsored by the Texas Department of Health. For English version, see ED 467 077. Developed with Susan H. Landry and Craig T. Ramey.
AVAILABLE FROM	ED Pubs, P.O. Box 1398, Jessup, MD 20794-1398. Tel: 877-433-7827 (Toll Free); Fax: 301-470-1244; e-mail: edpubs@inet.ed.gov; Web site: http://www.ed.gov/pubs/edpubs.html. For full text: http://www.ed.gov/offices/OESE/earlychildhood/healthystart/threemonthspanish.pdf.
PUB TYPE	Guides - Non-Classroom (055)
LANGUAGE	Spanish
EDRS PRICE	EDRS Price MF01/PC02 Plus Postage.
DESCRIPTORS	*Child Development; *Child Health; Child Rearing; Child Safety; Developmental Stages; Early Parenthood; Infant Behavior; *Infant Care; *Infants; Multilingual Materials; Pamphlets; Parent Materials; Sleep
IDENTIFIERS	Infant Distress; Infant Feeding; Single Parents

ABSTRACT

Distributed by the U.S. Departments of Agriculture, Education, and Health and Human Services, this Spanish-language pamphlet provides parents with information and advice about their infants in the third month of life. The pamphlet provides information on communicating with the infant through body language, preparing for the 4-month checkup, recordkeeping, infant feeding, sleep patterns, ways to facilitate the infant's development, infant safety, pacifiers, and toys. Also included is a description of typical behavior for a 3-month-old and answers to commonly asked questions. The pamphlet then describes infant emotional development and suggests games to play, things to do, and ways to help the baby learn. Mothers' needs for exercise, relaxation, and social and emotional support are also discussed. The pamphlet concludes with a list of information resources. (HTH)

Reproductions supplied by EDRS are the best that can be made
from the original document.

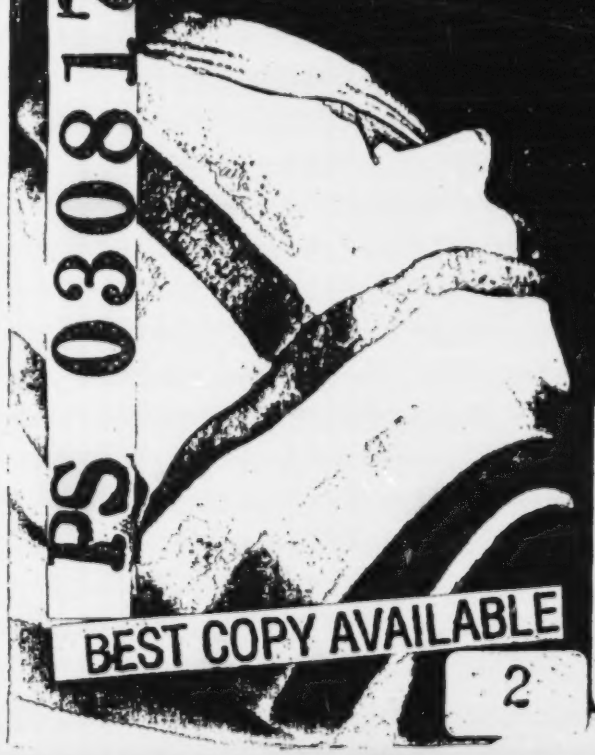
Ps

Buen Comienzo, Buen Futuro

El Bebé de Tres Meses

ED 470 222

PS 030817



BEST COPY AVAILABLE

U.S. DEPARTMENT OF EDUCATION
Office of Educational Research and Improvement
EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)

X This document has been reproduced as received from the person or organization originating it.

☐ Minor changes have been made to improve reproduction quality.

• Points of view or opinions stated in this document do not necessarily represent official OERI position or policy.

3

Buen Comienzo, Buen Futuro

El Bebé de Tres Meses

Preparado por el:
Departamento de Agricultura de EE.UU.
Departamento de Educación de EE.UU.
Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU.

2002

Reconocimientos

Esta publicación fue una iniciativa de la Sra. Laura Bush como primera dama de Texas y fue patrocinada por el Departamento de Salud de Texas. El presidente Bush y la Sra. Bush han pedido que el Departamento de Agricultura de EE.UU., el Departamento de Educación de EE.UU. y el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. revisen esta serie de publicaciones y la distribuyan.

Nos gustaría agradecer al Departamento de Salud de Texas por su colaboración y ayuda para llevar esta publicación a las familias de todo Estados Unidos. Además, reconocemos las contribuciones de Susan H. Landry, Ph.D., Craig T. Ramey, Ph.D. y de muchas otras personas que participaron en la preparación de esta revista.

Lo que encontrará adentro

Comuníquese con el bebé con lenguaje corporal 1

Prepárese para el examen de los 4 meses del bebé 2

Libro de recuerdos 3

Alimente a su bebé con leche materna, aunque trabaje 4

Alimentación con fórmula 5

El bebé duerme más por la noche 7

Pañales mojados 7

Guíe a su bebé todos los días 8

Consejos para la seguridad 10

Dé juguetes seguros al bebé 12

Consejos sobre los chupones 13

Preguntas que hacen los padres 14

¿Cómo es tener 3 meses? 15

Su bebé también tiene sentimientos 16

Juegos para usted y el bebé 17

Actividades con el bebé 18

El bebé aprende de muchas formas 19

Usted puede ayudar a su bebé a aprender 20

El ejercicio la mantiene sana 21

Cosas que puede hacer para relajarse 22

Enseñe a su bebé a confiar 23

Pida ayuda a otras personas 24

Fuentes de información para las familias 26

Comuníquese con el bebé con lenguaje corporal

Usted y el bebé están "hablando" aunque él todavía no use palabras. Usted lo hace con toda naturalidad. Usa el lenguaje corporal al igual que las palabras.

El lenguaje corporal consiste en los gestos de la cara, el tono de los sonidos y de las palabras, el canto, el contacto visual y los movimientos del cuerpo. Puede mostrar su amor al bebé abrazándolo y meciéndolo. Puede mostrarle el amor jugando con él y sonriéndole. Él le "contestará" con sonidos, movimientos del cuerpo y sonrisas.

Aun a los 3 meses de edad, el bebé puede distinguir su voz de la de otras personas. Los mira directamente a los ojos para "decirles" que sabe que ustedes son sus padres. Voltea y se emociona al verlos y escuchar sus voces.

Usted también aprende a "hablar" el idioma del bebé. Puede notar la diferencia cuando llora porque tiene hambre o porque necesita que le cambie el pañal. Sabe cuando llora porque quiere que usted lo cargue.

Usted ha aprendido que el bebé voltea la cara o se pone rígido cuando se cansa de jugar o ha comido lo suficiente. Aparte de llorar, el bebé hace otros sonidos para avisarle de lo que siente o quiere. Usted sabe cuando el bebé quiere que lo deje solo para mirar a su alrededor o tomar una siesta.

Hablar con el bebé hace que se sienta amado y que usted se preocupa por él.

BEST COPY AVAILABLE

Prepárese para el examen de los 4 meses del bebé

Llame al doctor ahora para programar el examen de los 4 meses del bebé para el mes entrante. Esta cita es muy importante para la salud de su hijo.

Durante la visita de los 4 meses, al bebé le harán otro examen completo. Entre otras cosas, lo pesarán y le medirán la estatura y el tamaño de la cabeza. También le examinarán el corazón y los pulmones. El doctor verá cómo sostiene la cabeza y cómo usa las manos. También examinará la audición y la vista del bebé. Asegúrese de que el doctor le quite la ropa al bebé para hacerle un examen físico completo.

Le aplicarán la segunda serie de vacunas, entre ellas: una contra la difteria, el tétano y la tos ferina; una contra el polio; y una contra la *haemophilus influenzae* tipo B (gripe).

Podrá hacer preguntas sobre el crecimiento, la salud y el desarrollo del bebé. Anote las preguntas cuando se le ocurran. Así puede llevar una lista al examen. La lista le recordará las preguntas que quiere hacer. El bebé necesita que le hagan otros exámenes a los 6 meses, a los 9 meses y al año.

Si el bebé tiene derecho a Medicaid, puede recibir los exámenes sin costo alguno. Usted puede llamar a la oficina local de bienestar social, salud o servicios a la familia para ver si tiene derecho a los servicios de Medicaid.

Si no tiene seguro médico para su bebé, puede informarse sobre los recursos de su estado comunicándose con el programa Asegure a Sus Hijos Ahora del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. al 1-877-543-7669 (1-877-KIDSNOW). También puede visitar su sitio en la Red en www.insurekidsnow.gov para mayor información sobre el seguro médico para niños, gratis o a bajo costo. Muchas bibliotecas públicas ofrecen acceso gratis a Internet y ayuda para las personas que nunca lo han usado.

Libro de recuerdos

Necesita llevar un registro de las vacunas del bebé. De esta manera, si se muda o cambia de doctor, puede asegurarse de que el nuevo doctor o clínica tenga la información correcta sobre su bebé. Cuando su hijo entre a la escuela o al centro de cuidado de niños, usted tendrá que comprobar que le aplicaron todas las vacunas.

Una manera de guardar la información sobre el bebé es ponerla en un libro de bebés o en un libro de recuerdos. Puede usar cualquier tipo de cuaderno o libro para recortes. En el libro, puede guardar documentos médicos y otra información sobre la salud, el crecimiento y el desarrollo del bebé.

Puede apuntar todas las cosas maravillosas que hace por primera vez, como la primera vez que se sienta por sí solo, gatea, camina o habla. Cuando se enferme, anote la fecha y los síntomas que tenga. Anote también cada mes lo que pesa y mide y cuándo le sale cada diente. Es importante tener esta información sobre la salud.

Puede usar el libro para guardar otra información interesante sobre su hijo. Puede apuntar cosas divertidas que quiere recordar. Añada fotos de su bebé. Puede escribir sobre cosas lindas que haga o diga. Más adelante, puede guardar los dibujos que su hijo haga.

Cuando su hijo sea mayor, los dos podrán divertirse mirando juntos el libro de recuerdos.

BEST COPY AVAILABLE

Alimente a su bebé con leche materna, aunque trabaje

La leche materna todavía es el mejor alimento para su bebé de 3 meses. No tiene que darle agua, jugo, leche de vaca ni comida sólida en este momento. Normalmente, los bebés no necesitan más que la leche materna durante los primeros seis meses.

Ya usted y el bebé deben tener un horario de alimentación. Puede que se pregunte cómo será posible amamantar al bebé cuando regrese al trabajo.

Una forma de hacerlo es sacarse la leche materna con un extractor y ponerla en los biberones. Hay extractores especiales que puede comprar para bombear eficazmente la leche materna. Luego, otra persona encargada del cuidado del bebé puede dársela mientras usted está fuera.

La leche materna se puede guardar en un biberón en el refrigerador hasta por 48 horas. En el congelador, dura de dos a tres meses. Ponga siempre una etiqueta con la fecha en los biberones de leche materna.

No todas las mamás pueden dar leche materna a sus bebés cuando están en cuidado de niños. Algunas madres deciden no usar la bomba extractora para sacarse la leche. En este caso, se puede alimentar al bebé con fórmula mientras está en la guardería. Las mamás que no usan la bomba extractora aún pueden amamantar al bebé antes y después del trabajo.

El regreso al trabajo requiere preparación. Empiece a bombear la leche materna unas semanas antes de regresar al trabajo. Pida a otra persona que le dé al bebé el biberón con leche materna. Haga esto una vez al día

cuando lo alimente. Cuando regrese al trabajo, amamante al bebé antes de ir a trabajar. Vuelva a hacerlo cuando esté en la casa. Lleve los biberones de leche materna cuando deje al bebé en el cuidado de niños. Debe llevarlos en una hielera portátil. Escriba la fecha y el nombre del bebé en cada biberón. La persona encargada del cuidado del bebé dará al bebé estos biberones durante el día.

Si tiene alguna pregunta o problema para amamantar al bebé, hable con su doctor, enfermera o una consejera de lactancia del programa Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por su sigla en inglés). Para saber más sobre cómo amamantar, puede llamar gratis a La Liga de la Leche al 1-800-525-3243 (1-800-LALECHE), o puede visitar su sitio en la Red en www.lalecheleague.org/.

Alimentación con fórmula

Quizás no amamanta al bebé sino que le da fórmula. Cuando vaya a trabajar, asegúrese de que la persona encargada del cuidado del bebé sepa preparar la fórmula. Hay tres maneras de preparar la fórmula para bebés:

- ★ En polvo. Es la más económica. Debe mezclarla con agua. Primero, ponga a hervir el agua para esterilizarla. Siga las instrucciones de la etiqueta.
- ★ Concentrada. Es un líquido espeso. También se mezcla con agua esterilizada (hervida).
- ★ Lista para tomar. Esta fórmula viene ya mezclada con agua. Es la más fácil de usar pero es la más costosa.

Alimentación con fórmula (continuación)

Pregunte al doctor cuál es la mejor fórmula para su hijo. Se venden algunas fórmulas para bebés con problemas especiales. El doctor le puede decir cuál fórmula es mejor para su bebé.

La etiqueta de la fórmula tiene una fecha. Es peligroso dar la fórmula al bebé después de esta fecha; así que no lo haga.

Prepare la fórmula siguiendo cuidadosamente las instrucciones que vienen en el envase. Las latas abiertas de fórmula o los biberones preparados se pueden guardar en el refrigerador hasta por 48 horas. Si sobra fórmula después de que el bebé deje de comer, tírela a la basura.

Por lo general, el bebé come entre cuatro y seis onzas de fórmula tibia cada tres a cuatro horas. Pregunte al doctor cuánta fórmula sería bueno darle al bebé para asegurarse de que le está dando lo suficiente.

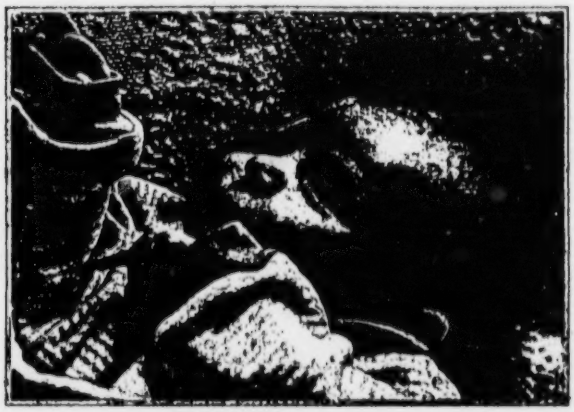
Asegúrese de que el cuidador tenga suficiente fórmula para dar al bebé. Y asegúrese de decirle cuánta fórmula toma el bebé.

Usted y el cuidador no deben inventar su propia fórmula para bebés. No agregue miel de abejas, sirope de maíz ni ninguna otra cosa a la fórmula del bebé. Estas cosas pueden enfermar al bebé.

No dé al bebé:

- ★ Leche de vaca
- ★ Leche de cabra
- ★ Leche evaporada
- ★ Leche condensada

El bebé duerme más por la noche



Puede empezar a acostar al bebé cuando éste todavía esté despierto. Recuerde acostarlo boca arriba. Déjelo solo para que se duerma sin ayuda. Cuando se despierte por la noche, es posible que se vuelva a dormir sin ayuda. ¡Esto es un alivio para los padres!

Cada bebé tiene un patrón de sueño distinto. A esta edad, la mayoría de los bebés tiene una rutina. A los 3 meses, el bebé duerme más o menos cinco horas durante el día. Duerme más por la noche. Puede que se despierte de noche para comer. Usted no tiene que despertar al bebé durante la noche para darle de comer. Si duerme toda la noche, comerá con más frecuencia durante el día.

Algunos bebés empiezan a dormir toda la noche cuando tienen sólo 3 meses de edad. Otros no duermen la noche entera hasta que cumplen 1 ó 2 años o más. ¿Duerme el bebé en el mismo cuarto que usted? Ésta es una buena edad para pasarlo a otro cuarto, si es posible.

Pañales mojados

Si el bebé moja el pañal entre siete y diez veces al día, está tomando suficiente líquido. Puede usar pañales de tela o desechables. El número de evacuaciones que el bebé tiene varía día a día. A veces, los bebés no tienen una evacuación por dos o tres días. Si la evacuación es suave y sale fácilmente, el bebé no está estreñido.

Guíe a su bebé todos los días

Éstas son algunas cosas que puede hacer para ayudar al bebé todos los días:

El bebé aprende mirando y tocando las cosas. Está explorando el mundo. Anímelo a explorar. Fomente la curiosidad y la exploración del bebé poniendo las cosas a su alcance y ayudándole a tocarlas.

Es importante que el bebé explore por sí solo. Pero no lo limite en este sentido. Ayúdele a tener nuevas experiencias, como alcanzar la mano de usted y tocarle los dedos. Al bebé también le gusta sentir las cosas suaves, peludas o lisas.

Sea su maestro. Él aprende de la vida mirando lo que usted hace.

El bebé aprende cuando usted hace cosas sencillas de todos los días. Podría ser algo tan sencillo como mirarlo a los ojos y hacerle muecas, o dejar que le toque la cara y el pelo.

Emociónese con el bebé por todas las cosas y los sonidos que hace. Los dos disfrutarán de esto. Emociónese sobre las cosas que hace el bebé, por más insignificantes que sean, como cuando hace pequeños sonidos mientras usted le habla. Dígale que es un gran conversador. Ayúdele a aprender a "conversar". Cuando él haga un sonido, repita el sonido con ternura. Espere a ver si le "contesta" con otro sonido. Si lo hace, debe contestarle. Haga lo mismo con las risitas y los otros sonidos de bebé.

Haga actividades con el bebé una y otra vez. Cada vez que su bebé practica una destreza, está aprendiendo. Permita que ensaye las cosas nuevas una y otra vez. Puede que sea algo tan sencillo como ayudarle a aplaudir.

Proteja a su bebé de la desaprobación. No lo fastidie ni lo castigue. Nunca permita que otra persona se burle de él, lo castigue o lo sacuda. El castigo no es efectivo con los bebés. El castigo le puede hacer mucho daño. Puede hacer que aprenda las lecciones erróneas.

Comuníquense. Use sonidos, canciones, gestos y palabras con el bebé. Cuando hace esto, le enseña sobre el lenguaje y las distintas maneras de usarlo.

Cuide mucho al bebé. Obsérvelo atentamente. Asegúrese de que la casa sea un lugar seguro para la exploración. Trate de mantener una rutina sana y ordenada. Su hijo aprenderá que cierto comportamiento está bien en algunos momentos, pero no en otros. También empezará a comprender por qué.

Consejos para la seguridad

Algunas cosas que debe hacer para mantener a salvo a su bebé:

- ★ Cuando viaje con el bebé, procure usar un asiento de seguridad que satisfaga las Normas Federales de Seguridad para Vehículos. Busque la etiqueta que dice que el asiento satisface estas normas.
- ★ El lugar más seguro para su bebé es en medio del asiento trasero del carro. El asiento de seguridad debe colocarse en el asiento trasero, mirando hacia atrás. Es peligroso usarlo en el asiento delantero.
- ★ Revise la temperatura del agua del baño antes de bañar al bebé. Pruebe la temperatura del agua usando el interior de la muñeca o un termómetro. Si es posible, ponga el calentador de agua de la casa a 120 grados Fahrenheit.
- ★ Siempre pruebe la temperatura de la fórmula para asegurarse de que no esté demasiado caliente.
- ★ Dé instrucciones detalladas a los encargados del cuidado. Deles la información por escrito. Asegúrese de que las personas que cuidan a su bebé entiendan que usted tiene expectativas específicas sobre cómo tratar y cuidar al bebé.
- ★ Asegúrese de acostar al bebé boca arriba en una cuna segura y que los demás hagan lo mismo.

Teléfonos para información:

Para saber más sobre la seguridad, puede llamar a la Consumer Product Safety Commission al 1-800-638-2772 ó visitar su sitio en la Red en www.cpsc.gov/.

Las familias que no tienen para comprar un asiento de seguridad para el carro pueden comunicarse con la Administración Nacional de Seguridad Vial. Ellos pueden darle información sobre organizaciones que ayudan a familias de bajos recursos a comprar un asiento de seguridad para el carro o a pedirlo prestado. Puede llamarles al 1-800-424-9393 ó visitar su sitio en la Red en www.nhtsa.dot.gov/.

Cosas que no debe hacer:

- ★ Nunca deje al bebé solo en una cama, un sofá, una mesa o en una silla.
- ★ Nunca deje a su bebé solo en el carro.
- ★ Nunca coloque un asiento de seguridad encima de una mesa o silla si ha sentado al bebé en él.
- ★ Nunca fume, tome nada caliente ni cocine en la estufa mientras carga al bebé.
- ★ No permita que nadie fume cerca del bebé.
- ★ Nunca deje al bebé solo en el baño.
- ★ Nunca siente al bebé en su regazo mientras maneja o va de pasajero.
- ★ Nunca sacuda ni golpee al bebé.
- ★ Nunca deje al bebé solo con una mascota, aunque conozca muy bien al animal.

Asegúrese de que la cuna del bebé sea segura:

- ★ La separación entre las columnas no debe ser de más de 2 3/8 pulgadas.
- ★ El colchón debe caber perfectamente dentro de la cuna.
- ★ Los protectores acolchonados deben estar bien ajustados alrededor de la cuna. Asegúrese de que estén bien atados para que no se muevan.
- ★ Revise los juguetes de cuna, los protectores, los chupones, los móviles y la ropa para asegurarse de que no tengan tiras de más de seis pulgadas de largo.

Dé juguetes seguros al bebé

No dé al bebé ningún juguete con el que podría ahogarse. Asegúrese de que los juguetes no tengan piezas pequeñas que pueden desprenderse, como botones o mechones de algodón o de tela. Con el tiempo, estas cosas se desprenden con más facilidad y el bebé podría ahogarse con ellas. Los juguetes y los objetos que son tan pequeños que se pueden meter a la boca no son seguros. Los juguetes con cuerdas y lazos pueden causar problemas. El bebé se puede enredar en los móviles si los cuelga muy cerca de él.

He aquí algunas sugerencias para actividades y juguetes seguros:

- ★ El mejor juguete que le puede dar al bebé de 3 meses es un anillo grande de plástico o de goma. Observe cómo explora el anillo con las manos y la boca.
- ★ Acueste al bebé boca abajo y haga rodar una pelota de colores vivos de lado a lado delante de él.
- ★ Suene una campana o apriete un juguete que pita mientras el bebé está mirando.
- ★ Ponga unos juguetes de colores vivos en el agua cuando bañe al bebé.
- ★ Haga burbujas con una varita mientras carga al bebé. Va a gozar viendo las burbujas flotar en el aire.

Consejos sobre los chupones

Para esta edad, habrá notado que el bebé se chupa mucho los dedos y las manos. Chupar le hace sentir bien. Es una gran necesidad para los bebés de esta edad. Poder chuparse los dedos y las manos quiere decir que él solo sin ayuda puede sentirse bien. Chupar le ayuda a sentirse contento y tranquilo. A veces, chuparse los dedos indica que tiene hambre.

Muchas veces, el bebé chupa los dedos o el chupón mientras observa y aprende sobre el mundo. Cuando algo le llama la atención, es posible que deje de chupar por un momento mientras mira algo. Luego, chupará de nuevo.

Muchos padres compran chupones para los bebés. Puede que haya oído que los chupones pueden dañar la boca del bebé. Puede que haya oído que los chupones no permiten que el bebé se desarrolle bien. El chupón no es indispensable, pero está bien que el bebé lo use.

Nunca ate ni asegure el chupón a la ropa del bebé. La cinta o el cordón podría enredársele en el cuello y ahorcarlo. Un imperdible en la ropa del bebé podría pincharlo.

Asegúrese de comprar el tipo de chupón que no se rompe y que se puede lavar en el lavaplatos. Lávelo con frecuencia. Puede lavarlo en el lavaplatos o puede hervirlo en agua.

Nunca moje el chupón en líquidos dulces, miel o siropes para darle buen sabor. Los microbios de las mieles pueden enfermar al bebé. Las sustancias dulces pueden causar caries dentales cuando su hijo sea más grande.

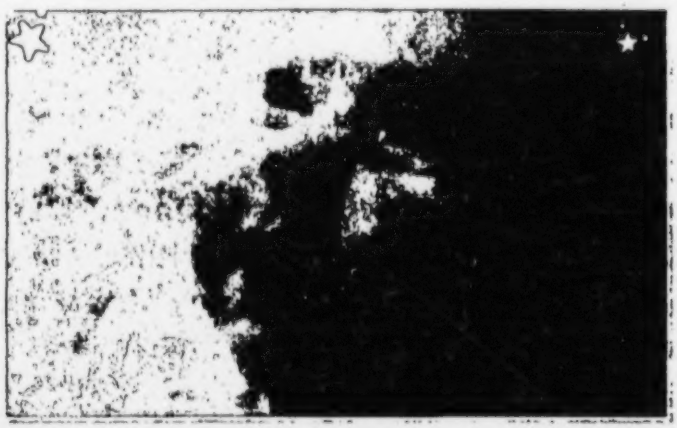
Preguntas que hacen los padres

¿Está bien sacar al bebé al aire libre?
Es buena idea que el bebé pase tiempo al aire libre todos los días, siempre y cuando el clima no esté ni muy caliente ni muy frío y el bebé se sienta bien. Debe vestir al bebé según el clima. Si está sudando o tiene la cara colorada, quítele un poco de ropa. Si está temblando o se le pone la piel de gallina, póngale más ropa. Es importante que le cubra la cabeza con una gorra cuando haga frío.

Use protector solar para bebés. Aplíqueselo antes de sacar al bebé afuera. Aun con protector solar, es mejor poner al bebé en la sombra cuando lo saque al aire libre. Evite asolearlo entre las 10 a.m. y las 4 p.m. El sol es más fuerte entre esas horas. No permita que se queme con el sol.

¿Está bien llevar a mi bebé a lugares donde hay mucha gente?
El único problema que tienen los lugares donde hay mucha gente es que se expone al bebé a los microbios. A la gente le gusta alzar a los bebés y cargarlos. El bebé fácilmente puede contraer alguna enfermedad. Procure evitar que gente desconocida juegue con el bebé. Así previene el contagio de microbios. También debe alejar al bebé de las personas que estornudan o a quienes les gotea la nariz.

¿Cómo es tener 3 meses?



Cómo crezco

★ Puedo controlar más la cabeza.

☆ Tengo las manos abiertas la mayoría del tiempo.

Mantengo los objetos en la mano, pero aún no trato de alcanzarlos.

☆ Muevo mucho los brazos y las piernas.

★ Puedo apoyarme sobre las piernas cuando me sostienes de pie.

☆ Puedo levantar la cabeza por 10 segundos o más cuando me acuestas boca abajo.

Me toco la cara con las manos.

Cómo hablo

★ Balbuceo, lloriqueo y me río.

☆ No lloro tanto como antes.

★ Grito y hago otros sonidos cuando me hablas.

Cómo como y duermo

★ Es posible que coma una vez durante la noche.

★ Es posible que duerma toda la noche.

☆ Es posible que necesite una siesta en la mañana y otra en la tarde.

Cómo respondo

Volteo todo el cuerpo para mirarte cuando te veo.

★ Volteo la cabeza hacia los sonidos cuando oigo cantar o hablar.

★ Dependiendo de quién me cargue, es posible que me ponga a llorar o que deje de llorar.

Cómo comprendo

★ Empiezo a recordar las cosas.

☆ Empiezo a reconocer a las personas de mi familia.

BEST COPY AVAILABLE

Su bebé también tiene sentimientos

El bebé empieza su desarrollo social a una edad temprana. También tiene sentimientos desde muy pequeño. El desarrollo social y emocional empieza mucho antes de que el bebé pueda hablar o moverse.

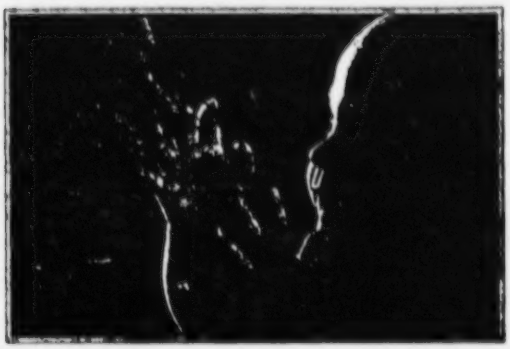
El bebé pronto comprende y demuestra sus sentimientos a su manera. El bebé aprende a divertirse. Observa las cosas que le interesan. Encuentra cómo ocupar el tiempo. Poco a poco, el bebé también aprende a provocar una reacción en usted.

Su bebé le puede mostrar qué tan feliz o emocionado está. Puede notar esto cuando juega con él o le habla. Los estudios indican que los bebés se ponen más molestos cuando los papás u otros adultos discuten. Tal vez sea mejor proteger al bebé de las pequeñas riñas entre los adultos que lo rodean.

Ayude al bebé a mostrar distintas emociones, como la alegría y la tristeza. Háblele sobre los sentimientos que tiene hacia ciertas cosas; por ejemplo, "ese perro grande te asusta, ¿no es cierto?" Si hace esto cuando están juntos, le ayudará a entender el mundo. Tendrá las habilidades que le permitirán desenvolverse satisfactoriamente.

Al principio, el bebé siente emociones que son fáciles de comprender. Sonríe o se ríe para mostrar felicidad. Llora o hace pucheros para mostrar que está enojado o triste. Con el tiempo, muestra muchas emociones diferentes. Muestra orgullo o preocupación. Con su ayuda, el bebé aprenderá más formas de reaccionar ante lo que le pasa en la vida.

Juegos para usted y el bebé



El bebé necesita jugar para aprender del mundo. Cuando juegue con él, recuerde que el bebé necesita que lo acaricie y lo cargue. El bebé necesita verlo y mirarlo a los ojos.

El bebé también debe mirar, tocar, probar, oler y escuchar diferentes cosas. Debe moverse. Sus experiencias con los juguetes y objetos le enseñan las distintas formas, colores y texturas de las cosas y cómo funcionan.

Dé al bebé objetos de distintos tamaños y texturas (cuadrados, redondos, duros, suaves, peludos, largos, cortos, pegajosos). Asegúrese de que los objetos no sean peligrosos. Deben ser tan grandes como para que el bebé no se los pueda meter a la boca. (Los objetos pequeños son peligrosos. El bebé podría ahogarse con ellos).

Ayude al bebé a jugar con estos objetos. Muéstrele cómo sostenerlos y cómo hacer que se muevan.

Si tiene un móvil colgado encima del lugar donde cambia el pañal del bebé, agítelo para que se mueva. Al bebé le gusta ver las cosas en movimiento. Puede que se quede quieto por un rato y esto le facilita cambiarle el pañal. También puede jugar con él cantándole y dándole palmaditas suaves en el estómago cuando lo cambie.

Cuando el bebé susurre o balbucee, imite el sonido que haga. Al bebé le gusta turnarse con usted imitando sonidos. Es el primer paso hacia el habla.

Cántele al bebé. Cante melodías alegres cuando esté despierto. Cante canciones de cuna cuando lo quiera tranquilizar. Hasta puede inventar sus propias canciones.

Actividades con el bebé

Ahora, el bebé pasa más tiempo despierto. Esto quiere decir que tiene más tiempo para explorar su mundo. Todavía está aprendiendo sobre su cuerpo, así que es posible que juegue con las manos, o se toque los ojos, la nariz, la boca o la barbilla.

Participa más en el mundo a su alrededor. Ya no espera a que alguien le sonría o le hable. Él mismo busca las caras y luego sonríe y balbucea.

He aquí algunas actividades que le ayudan al bebé a aprender más sobre el mundo que lo rodea.

★ Llévelo al aire libre y siéntense debajo de un árbol. Le va a gustar mirar los pájaros y ver la luz y las sombras moverse en los árboles. Puede oír sonidos nuevos también, como el sonido de las hojas, el canto de los pájaros y los motores de los carros y los aviones.

★ Cargue al bebé en su regazo y sosténgale la espalda y la cabeza con los brazos. Mézalo suavemente mientras le canta.

★ Enseñe al bebé a voltearse. Coloque las manos debajo de los hombros, voltéelo suavemente de lado a lado. Háblele mientras hace esto.

★ Susúrrele al oído. Hable con él y haga diferentes sonidos, como si fuera una vaca, un perro, un gato o un pollito.

El bebé aprende de muchas formas

Las primeras conexiones que se forman en el cerebro del bebé son las que determinan su desarrollo en el futuro. Las experiencias que tiene en los primeros tres años de vida tienen un efecto profundo y duradero. Lo mismo sucede con la calidad de sus relaciones. Lo que ve, oye y hace ayuda en el desarrollo del cerebro. Esto le ayuda a aprender nuevas habilidades.

El cerebro controla el funcionamiento del cuerpo del bebé. También controla los pensamientos, los sentimientos, el aprendizaje y la memoria.

Lo que dice al bebé y lo que hace con él ayudan en el crecimiento y desarrollo del cerebro. Esto ocurre cuando enseña al bebé a sacudir una sonaja. Ocurre cuando le muestra cómo alcanzar un osito de peluche y tocarlo. Ocurre cuando le ayuda a hacer nuevos sonidos.

Juegue con su hijo. Háblele. Si hace estas cosas muchas veces al día, le ayudará en el desarrollo del cerebro. Le ayuda a aprender a hablar. Cuando hable con él, diga muchas palabras distintas. Señálele objetos. Por ejemplo, dígale, "Mira la cuchara. ¿Ves la cuchara?"

Cada bebé aprende nuevas habilidades de formas distintas. Sepa apreciar la forma en que su bebé aprende cosas nuevas. Si hace muchas cosas con el bebé de diferentes formas, le ayudará a aprender y a desarrollar el cerebro.

Diviértase con su hijo. Haga las cosas con el bebé a su manera. Su bebé es especial. Como sus padres, ustedes son las personas más importantes de su vida.

Usted puede ayudar a su bebé a aprender

Usted puede hacer muchas cosas que promueven el aprendizaje y el desarrollo exitoso del bebé. Son fáciles de hacer. Con tan sólo divertirse con su bebé, él aprenderá. Si los padres sólo actúan como padres, el bebé se portará como un bebé.

He aquí algunas actividades que puede hacer:

★ Dele cosas con que jugar. Al bebé le gusta agarrar las cosas y metérselas a la boca. Ayude al bebé a jugar con juguetes y objetos nuevos. Asegúrese de que los objetos que le dé no sean peligrosos. (Nunca dé un globo ni una bolsa de plástico al bebé para que juegue. Podría ahogarse).

★ Dele cosas para mirar. Un móvil de colores vivos encima de la cuna ayuda a desarrollar la vista. Cuélguelo lo suficientemente alto de forma que el bebé no lo pueda jalar y tumbar. También, puede mostrarle fotos de diferentes caras.

★ Hable con el bebé y léale cuentos. Use una voz tierna.

★ Responda cuando el bebé llore. Esto le enseña que puede comunicarle sus necesidades.

★ Llévelo a diferentes lugares y muéstrele diferentes cosas.

★ Acarícielo y abrácelo. Asegúrese de que él sepa que usted lo ama. Háblele en voz baja y con calma. Tranquilícelo.

El ejercicio la mantiene sana

A las seis semanas después del parto, la mayoría de las mamás puede volver a sus actividades normales. Los doctores muchas veces recomiendan que la nueva mamá haga ejercicio. El ejercicio ayuda a dar tono a los músculos.

Si antes no era muy activa, trate de serlo ahora. Es bueno que los padres sean personas activas. La mayoría de las veces, la gente que hace ejercicio se siente menos cansada y puede reaccionar mejor a la tensión. No tiene que practicar ningún deporte para hacer ejercicio.

Puede caminar. Caminar a paso ligero quema más calorías que caminar lentamente. Esto es cierto siempre y cuando camine la misma cantidad de tiempo. Si tiene 30 minutos para hacer ejercicio, quemará más calorías si camina a paso ligero que si camina lentamente.

La persona que no está en muy buen estado físico se beneficia de una caminata lenta. La persona que está en forma debe caminar más rápidamente o caminar por más tiempo para sacar más provecho.

A veces ayuda tener a alguien con quien caminar. Trate de caminar todos los días con su esposo o con una amiga. Si está bueno el clima, lleve al bebé en un coche de bebé. Al bebé le va a gustar su actividad, y él también se beneficia del ejercicio.

Cosas que puede hacer para relajarse

Ahora que tiene un bebé, puede que sienta tensión adicional. Puede encontrar la manera de relajarse.

Todos los días, debe dedicar 15 ó 20 minutos para relajarse. Lo primero que debe hacer es poner al bebé en un lugar seguro.

Identifique la parte del cuerpo que está tensa. Quizás sienta tensión en los músculos de los hombros o en los brazos o las piernas. Estire esa parte del cuerpo y relájela suavemente. Manténgala relajada mientras inhala y exhala. Estire y relaje cada parte del cuerpo.

Puede hacer ejercicios respiratorios casi en cualquier lugar. Respire lentamente. Cuente despacio hasta cuatro mientras inhala. Luego, cuente despacio hasta cuatro mientras exhala. O haga una pausa después de inhalar y otra pausa después de exhalar.

Estos ejercicios respiratorios le ayudan cuando tiene que esperar. Puede hacerlos cuando está detenida en el tráfico o cuando está esperando en el teléfono. Tome unos momentos para hacerlos cuando el bebé esté llorando sin consuelo.

Otras cosas que puede hacer para relajarse son:

★ Programar tiempo para hacer llamadas a las personas a quienes quiere.

★ Almorzar con una amiga especial una vez a la semana.

★ Planear tiempo especial para estar con el papá de su hijo.

★ Caminar o hacer ejercicio aeróbico.

★ Recibir o dar a alguien un masaje en la espalda.

★ Escuchar música tranquilizante.

Enseñe a su bebé a confiar

El bebé necesita que le ayude a sentirse seguro en este mundo. Una de las cosas más importantes que puede hacer como padre o madre es ganarse la confianza de su bebé.

Si satisface las necesidades del bebé, le enseña que él puede confiar en usted. A veces, los padres temen consentir al bebé al prestarle mucha atención. Satisfacer las necesidades del bebé no es lo mismo que consentirlo. De hecho, cuando le da de comer, le cambia el pañal y lo consuela cuando está molesto, le ayuda a crecer y a sentirse más seguro.

Tal vez le parezca más difícil satisfacer las necesidades del bebé cuando está molesto. Son momentos difíciles para usted y para su bebé.

Los bebés se fastidian por muchas razones. Tienen muchas cosas que aprender como, por ejemplo, hablar y controlar las manos y los pies. Además deben aprender a llamar su atención cuando la necesitan. El bebé no fastidia porque quiere molestarlo ni porque es muy consentido.

Usted ya ha aprendido algunas cosas que le ayudan al bebé, como estrecharlo en sus brazos, mecerlo, bañarlo y hacerle muecas. Ha aprendido a cantarle, a cargarlo y a pasearlo. Ha aprendido a tratarlo con ternura y calma.

Cuando satisface las necesidades diarias del bebé, él se siente seguro. Por ejemplo, es posible que el bebé deje de llorar si ve que se está preparando para alimentarlo o para cambiarle el pañal. Ha aprendido a confiar en usted. Ya sabe que no necesita seguir llorando.

El bebé se entretiene mirando a su alrededor. También "habla" solo. Juega con las manos y los pies.

El bebé va a empezar a entretenerse solo por periodos más largos. Ésta es una señal de que se siente seguro y confiado.

Pida ayuda a otras personas

Tener un bebé es muy emocionante y divertido. Hay tanto que hacer y aprender. Toda la familia está emocionada. Pero el hecho de tener un bebé trae nuevos sentimientos y cambios a su vida.

Quizás se preocupe de que no vaya a ser una buena madre. Quizás se pregunte si puede satisfacer las necesidades del bebé. Es mucho trabajo darle de comer, bañarlo y cambiarle el pañal. Además, el bebé quiere formar lazos emocionales con usted.

Le gusta que lo cargue y que le hable. Le gusta contestar y que responda a sus sonrisas, balbuceos, risas y los otros sonidos de bebé que hace. Le gusta que lo meza y lo consuele.

¿Cómo puede cuidarse si el bebé necesita tanto consuelo y atención? Es muy normal sentirse cansada. Si se siente agotada, pida ayuda a otras personas.

Si necesita un descanso, deje que el papá del bebé la releve. O pida a otros familiares que le ayuden. El bebé debe formar lazos emocionales con el papá y con otros miembros de la familia. Debe formar una relación estrecha con sus abuelos, tíos y primos. Asegúrese de que sus amigos y familiares sepan cuidar al bebé y atenderlo.

No se debe sorprender si se siente un poco triste durante las primeras semanas después del parto. Es muy común que las nuevas mamás se sientan así. Eso no significa que usted sea mala madre. Necesita tiempo para que el cuerpo vuelva a la normalidad. Y necesita adaptarse a los cambios que un bebé trae a la vida.

A veces, los sentimientos de tristeza pueden ser muy fuertes. Si esto ocurre, es posible que tenga depresión posparto. "Posparto" quiere decir "después del parto". Algunas nuevas mamás sufren de este tipo de depresión. El doctor sabrá ayudarla.

No trate de ocultar estos sentimientos a su familia ni al doctor. Es importante que hable sobre lo que está pasando y que reciba la ayuda que necesita.

Fuentes de información para las familias

Las familias que participan en el programa Mujeres, Bebés y Niños (WIC) pueden obtener información en las oficinas locales de WIC sobre la nutrición, cómo amamantar y cómo alimentar con fórmula. Las familias que reúnen los requisitos para el programa WIC reciben orientación sobre la nutrición y alimentos complementarios, como leche y cereal. Para encontrar la oficina de WIC más cercana, llame al departamento de salud estatal o visite el sitio de WIC en la Red en www.fns.usda.gov/wic/. Muchas bibliotecas públicas ofrecen acceso gratis a Internet y ayuda para las personas que nunca lo han usado.

Para mayor información sobre la educación temprana, puede ponerse en contacto con el Departamento de Educación de EE.UU. al 1-800-872-5327 (1-800-USA-LEARN) o visitar el sitio en la Red en www.ed.gov/offices/OESE/teachingouryoungest/.

Para informarse sobre las opciones de cuidado de niños, puede ponerse en contacto con Child Care Aware del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. al 1-800-424-2246 ó puede visitar su sitio en la Red en www.childcareaware.org/.

Para mayor información y recursos sobre la depresión posparto, cómo amamantar y muchos otros asuntos de salud de la mujer, llame al National Women's Health Information Center al 1-800-994-9662 (1-800-994-WOMAN). También puede visitar su sitio en la Red en www.4woman.org/.

Para saber más sobre cómo amamantar, puede llamar a La Liga de la Leche al 1-800-525-3243 (1-800-LALECHE), o puede visitar su sitio en la Red en www.lalecheleague.org/.

Para saber más sobre el seguro médico para niños gratis o de bajo costo, puede llamar al programa Asegure a Sus Hijos Ahora del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. al 1-877-543-7669 (1-877-KIDSNOW). O visite el sitio en la Red en www.insurekidsnow.gov/.

La línea directa de la Asociación Americana de Centros de Control de Envenenamiento (AAPCC, por su sigla en inglés), 1-800-222-1222, también debe estar en su lista de teléfonos para casos de emergencia. Para saber más, puede visitar el sitio de AAPCC en la Red en www.aapcc.org/.

Si no le alcanza para comprar un asiento de seguridad, la Administración Nacional de Seguridad Vial (NHTSA, por su sigla en inglés) puede darle información sobre organizaciones que ayudan a familias de bajos recursos a comprar un asiento de seguridad para el carro o a pedirlo prestado. Puede llamar al 1-800-424-9393 ó visitar su sitio en la Red en www.nhtsa.dot.gov/.

Para saber más sobre la seguridad, puede llamar a la Consumer Product Safety Commission al 1-800-638-2772 ó visitar su sitio en la Red en www.cpsc.gov/.

El próximo mes

Ayude a su bebé a dormirse

Cómo sobrellevar el estrés

La seguridad de los juguetes es importante

Ayude a su bebé a explorar

...¡y mucho, mucho más!

Los departamentos de Agricultura, Educación y Salud y Servicios Humanos de EE.UU. distribuyen este folleto y es del dominio público. Se autoriza la reproducción completa o parcial. No es necesario tener permiso para reproducir esta publicación, pero se debe hacer la siguiente mención: Departamento de Agricultura de EE.UU., Departamento de Educación de EE.UU., Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU., *Buen Comienzo, Buen Futuro: El Bebé de Tres Meses,* Washington D.C., 2002.

Para pedir copias de esta publicación,

escriba a: ED Pubs, Education Publications Center, U. S. Department of Education, P. O. Box 1398, Jessup, MD 20794-1398;

o mande un fax al: (301) 470-1244;

o escriba por correo electrónico a: edpubs@inet.ed.gov;

o llame gratis al: 1-877-433-7827 (1-877-4-ED-PUBS). Si el servicio 877 aún no está disponible en su localidad, llame al 1-800-872-5327 (1-800-USA-LEARN). Las personas que usan dispositivos de telecomunicación para personas sordas (TDD) o teletipos (TTY) deben llamar al 1-800-437-0833;

o pida las copias en línea en: www.ed.gov/pubs/edpubs.html/.

Esta publicación se puede bajar en inglés del sitio en la Red del Departamento de Educación en www.ed.gov/offices/OESE/earlychildhood/healthystart/. A partir de agosto de 2002, también estará disponible en español en el sitio del Departamento de Educación.

A petición, esta publicación está disponible en otros formatos, como Braille, letra grande, audiocasete y disquete para computadora. Para mayor información, favor de comunicarse con el Alternate Format Center del Departamento de Educación al (202) 260-9895 ó al (202) 205-8113.

BEST COPY AVAILABLE

U.S. Department of Education
Office of Educational Research and Improvement (OERI)
National Library of Education (NLE)
Educational Resources Information Center (ERIC)

NOTICE

Reproduction Basis

	This document is covered by a signed "Reproduction Release (Blanket)" form (on file within the ERIC system), encompassing all or classes of documents from its source organization and, therefore, does not require a "Specific Document" Release form.
X	This document is Federally-funded, or carries its own permission to reproduce, or is otherwise in the public domain and, therefore, may be reproduced by ERIC without a signed Reproduction Release form (either "Specific Document" or "Blanket").